

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

1. Kecemasan adalah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, baik tua, muda laki-laki dan perempuan
2. Kecemasan yang berlebih dapat menimbulkan gangguan fisik seperti rasa sulit tidur dan mudah panik.
3. Selain menimbulkan gangguan fisik, kecemasan dapat menyebabkan gangguan psikis yang salah satunya adalah dispepsia.
4. Dispepsia adalah keluhan rasa tidak enak pada saluran cerna bagian atas, disertai dengan gejala lainnya seperti rasa penuh saat makan, cepat kenyang, kembung, bersendawa, nafsu makan menurun, mual, muntah, dan dada terasa panas. Hal ini disebabkan karena rasa cemas yang berlebih.

3.2 Saran

1. Kenali pemicu kecemasan dan rasa takut dengan cara menenangkan diri secara fisik dan mental.
2. Bangun kepercayaan diri dan lawan rasa takut yang menghampiri.
3. Berpikir positif agar terhindar dari perasaan cemas.